

УДК 355.541.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕСТАБИЛИЗИРУЮЩЕЙ ПЛАТФОРМЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

А. С. Мельников

*УО «Могилевский институт Министерства
внутренних дел Республики Беларусь»,
преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
e-mail: saha_1984@rambler.ru*

К сотрудникам органов внутренних дел (далее — ОВД) предъявляются повышенные требования, связанные с постоянным совершенствованием нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность ОВД, а также с изменением критериев оценки их служебной деятельности. Современный сотрудник должен быть высокообразованным, физически развитым, вежливым и тактичным в отношении с гражданами. Он должен постоянно работать над повышением своего профессионального уровня. Одной из основных задач подготовки сотрудников является обеспечение необходимого уровня огневой и физической подготовки [1].

Основными задачами дисциплины «Огневая подготовка» являются:

- формирование умения профессионально-грамотно обращаться с различными видами оружия, обеспечивая личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач;
- формирование устойчивых навыков стрельбы из табельного оружия;
- обеспечение готовности сотрудников к действиям с оружием в различных ситуациях служебной деятельности и правомерному пресечению противоправных действий с помощью оружия, а также к проявлению психологической устойчивости в экстремальных и особых условиях [2].

Для правильного применения и использования оружия сотрудник ОВД должен обладать следующими навыками: принятие изготки для стрельбы в минимальное время, максимально быстро стабилизировать корпус тела и оружие для совмещения прицельных приспособлений на линии прицеливания для результативного выстрела.

При проведении занятий по огневой подготовке с курсантами нами были выявлены проблемы, связанные с принятием изготки к стрельбе и стабилизацией корпуса тела на начальном этапе обучения и последующих этапах обучения (например, после передвижений, после стрельбы из-за укрытий, при стрельбе

«слабой» рукой, при выведении оружия на линию прицеливания, при стабилизации оружия после выстрела). Для устранения данных недостатков мы использовали ряд подводящих упражнений. С целью увеличения их эффективности и скорейшей выработки необходимых умений и навыков нами также изготовлен тренажер — дестабилизирующая платформа (рисунок 1).

Тренажер предназначен для развития вестибулярного аппарата, координации движения, общей моторики мышечного тонуса нижних конечностей и туловища, улучшения чувства положения тела и чувства движения при стрельбе. Платформа чувствительна к движениям в любом направлении. Включая в процесс обучения с оружием упражнения на баланс, активизируется совместная работа всех частей тела, повышается реактивность и координация положения звеньев тела в пространстве с задействованием нервной системы.

Устройство представляет собой металлическое основание, с боковыми опорами на которых крепятся подвесные цепи, удерживающие плавающую деревянную платформу.



Рисунок 1 — **Общий вид дестабилизирующей платформы**

Размер тренажера: 125×80×80 (см).

Размеры подвесной площадки: 75×75 (см).

Длина цепи: 40 см, с возможностью регулировки.

Верхний уровень крепления цепи: 55 см.

Тренажер можно передвигать в помещении любого тира, при необходимости он легко разбирается и собирается для транспортировки. При изготовлении тренажера мы стремились к тому, чтобы отдельные элементы выполняемого упражнения со стрельбой можно было тренировать в затрудненных условиях.

В данной связи на базе Могилевского института МВД проводился эксперимент, суть которого заключалась в подборе оптимальных подготовительных упражнений с использованием платформы для развития технической подготовленности обучающихся. Для этого были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Каждая группа состояла из 12 человек. Состав был сформирован при помощи вероятной случайной выборки с применением серийного принципа.

Комплекс подготовительных упражнений для тренировки на тренажере был подобран с целью обучения принятия стрелковой стойки и выполнения стрелковых упражнений, регламентированных программой по огневой подготовке и направлен на формирование у курсантов навыков производства прицельного выстрела с места по неподвижной мишени в неограниченное время, а затем при скоростной стрельбе (рисунок 2). Так как КГ и ЭГ были сформированы из курсантов первого года обучения, т. е. начальный уровень подготовленности, то были выбраны следующие подготовительные упражнения:

отработка удержания оружия на линии прицеливания «сильной» рукой;

выведение оружия на линию прицеливания;

выведение оружия на линию прицеливания с обработкой спускового крючка;

извлечение оружие из кобуры, выведение оружия на линию прицеливания с обработкой спускового крючка;

отработка удержания оружия на линии прицеливания «слабой» рукой;

стрельба на оптико-электронном тренажере.



Рисунок 2 — Выполнение стрелковых упражнений на дестабилизирующей платформе

Данные упражнения были выбраны для правильного применения оружия. Курсант должен уметь в ограниченный период времени принять изготовку, стабилизировать корпус, вывести оружие на линию прицеливания и стабилизировать его, чтобы совместить прицельные приспособления для производства результативного выстрела.

Однако при выполнении первых тренировочных заданий на платформе были выявлены трудности, связанные со стоянием на самой платформе, поэтому первые упражнения были спланированы в следующей последовательности:

стойка на платформе, ноги на ширине плеч;

стойка на платформе ноги вместе;

стойка на платформе, ноги на ширине плеч, глаза закрыты;

стойка на платформе, ноги вместе, глаза закрыты.

Указанные упражнения выполнялись с оружием в кобуре ЭГ. КГ выполняла данные упражнения стоя напротив макетов мишеней.

Указанные упражнения давались для развития вестибулярного аппарата, развития чувства равновесия. После освоения стояния осуществлялся переход к запланированным подводящим упражнениям моделирующих стрелковую обстановку при выполнении стрелковых упражнений. Реализация проблемного вопроса в ЭГ решалась с помощью применения методики выполнения упражнений на нестабильной опоре, что усложняло выполняемые задания, связанные с выхватыванием оружия из кобуры и прицеливанием (наведением оружия в район прицеливания). При этом стрелок должен заходить на нестабильную опору, удерживать устойчивое положение и сходить с нее.

После успешного выполнения подводящих упражнений с оружием дальнейшее выполнение упражнений происходило с использованием оптико-электронных тренажеров. При этом результаты на оптико-электронном тренажере были ниже, чем у КГ.

Результаты стрельб исходного тестирования ЭГ и КГ показали отсутствие достоверных различий по всем результатам. Сравнительный анализ показателей двух групп проводился с помощью методов математической статистики — t-критерий Стьюдента.

На промежуточном этапе, после истечения трех месяцев обучения, достоверных различий отмечено не было, но положительная динамика прослеживалась в обеих группах.

После окончания эксперимента у испытуемых ЭГ, выполнявших специальные подготовительные упражнения, были выявлены достоверные изменения ($p < 0,05$) в результатах по всем выполняемым упражнениям на контрольных занятиях. Анализируя результаты стрельб в КГ, можно констатировать незначительные сдвиги результатов.

Вышеизложенное указывает на то, что применяемая методика развития физических качеств и специальных умений и навыков оказалась достоверно эффективна.

Применение навыка стабилизации при выполнении стрелкового задания улучшает результат стрельбы, а также уменьшает время его прохождения, а значит, может улучшить показатель результативности выполнения упражнения в стрельбе, которое в основном определяет отношение количества очков, полученных на упражнении, ко времени, за которое было выполнено упражнение и общий результат стрельбы.

Можно отметить, что тренажер способствует развитию способности максимально расслаблять и максимально включать те группы мышц, которые не участвуют в деятельности, координации, согласованности и точности движений, чувства равновесия и устойчивость позы, а также развитию мышечной силы, особенно мышц брюшного пресса, ног, мышц, участвующих в дыхании. Выполнение сложно-координированных движений, в которых необходимо сохранять равновесие, стабилизировать корпус и оружие на линии прицеливания при выполнении специальных стрелковых упражнений может использоваться в методике формирования устойчивого навыка стабилизации с помощью дестабилизирующего тренажера.

Для реализации методики использования тренажера следует особое внимание уделять соблюдению мер безопасности при обращении с оружием, так как компенсаторной реакцией может быть удержание равновесия с помощью рук, что в свою очередь может привести к неправильному обращению с оружием.

Подобранные нами специальные упражнения и методика в целом учитывали характерные морфофункциональные и психические особенности курсантов. Тем не менее было выявлено, что на начальном этапе следует делать акцент на определении центра тяжести и выполнении упражнений по его перемещению, при этом устраняя лишнее напряжение в мышцах и исключая ненужные движения, такие как движения рук в стороны, движения туловища.

Таким образом, выполнение сложно-координированных движений и использования навыка сохранения равновесия со стабилизацией корпуса при выполнении стрелковых упражнений на дестабилизирующем тренажере может использоваться в образовательном процессе при изучении дисциплины «Огневая подготовка», а также в секционной работе со стрелками для тренировки формирования устойчивого навыка стабилизации, что необходимо для правильного и результативного применения оружия сотрудниками ОВД.

1. Начальная профессиональная подготовка : учеб. пособие / С. В. Бородич [и др.] ; под общ. ред. Д. В. Ермоловича, учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». Минск : Академия МВД, 2019. 271 с. [Вернуться к статье](#)

2. Гончаренко Э. А. Огневая подготовка : метод. рекомендации / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев : Могилев. институт МВД, 2015. 108 с.
[Вернуться к статье](#)